

令和3年

7月献立表

南が丘小学校

実施日 日 曜	献立名	赤の食品		黄色の食品		緑の食品		栄 養 量			
		血や肉、骨や歯になる		体を動かす熱や力になる		体の調子を整える		1314*	たんぱく質	脂質	塩分
								(kcal)	(%)	(%)	(g)
1 木	①ごはん ②牛乳 ③焼き魚おろしソース ④つくね汁	ぎゅうにゅう さば とりひきにく みそ		こめ さとう かたくりこ		だいこん しょうが ねぎ にんじん たまねぎ こまつな		581	20.2	33.1	1.9
2 金	①ぶた肉のコチュジャン丼 ②牛乳 ③トマトと卵の中華スープ	ぶたにく みそ ぎゅうにゅう とうふ たまご		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ ごまあぶら		にんにく しょうが にんじん ごぼう ピーマン もやし たまねぎ トマト チンゲンサイ ねぎ		577	18.3	32.1	1.9
5 月	①チキンピラフ ②牛乳 ③ソーセージと野菜のスープ ④ペンネバジル	とりにく ぎゅうにゅう ウインナー だいず		こめ こめぬかあぶら バター オリーブゆ マカロニ		にんじん たまねぎ グリンピース にんにく キャベツ こまつな		571	14.1	29.3	2.1
6 火	①麦ごはん ②牛乳 ③ぶた肉と野菜の煮物 ④もやしと小松菜の生姜炒め	ぎゅうにゅう ぶたにく さつまあげ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら じゃがいも さとう		ごぼう にんじん たけのこ たまねぎ ほししいたけ さやいんげん しょうが もやし こまつな		554	18.2	25.2	1.8
7 水	①夏ちらし寿司 ②牛乳 ③七タ汁 ④冷凍みかん	とりにく あぶらあげ のり ぎゅうにゅう とうふ なんと		こめ さとう しろごま そうめん		ほししいたけ にんじん えだまめ コーン こまつな ねぎ みかん		593	14.3	24.6	2.2
8 木	①ミルクパン ②牛乳 ③手作りりんごジャム ④スパニッシュオムレツ ⑤ベジタブルスープ	ぎゅうにゅう ベーコン たまご クリーム チーズ とりにく		ミルクパン さとう コーンスターチ バター じゃがいも こめぬかあぶら		りんごかん りんごジュース たまねぎ にんじん ピーマン しめじ キャベツ コーン こまつな		589	16.8	35.8	2.7
9 金	①ごはん ②牛乳 ③ジャコひじき ④さばのしょうが煮 ⑤キャベツのみそ汁	ぎゅうにゅう あぶらあげ ちりめんじゃこ ひじき さば みそ		こめ こめぬかあぶら こんにやく さとう じゃがいも		こまつな しょうが ねぎ キャベツ にんじん もやし えのきたけ		611	18.8	30.5	2.7
12 月	①麦ごはん ②牛乳 ③とうふチャンプルー ④沢煮椀	ぎゅうにゅう ぶたにく とうふ たまご みそ かつおぶし あぶらあげ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら さとう かたくりこ しらたき		にんじん キャベツ もやし たら だいこん えのきたけ ほししいたけ ねぎ こまつな		574	19.0	32.9	2.4
13 火	①ジャージャー麺 ②牛乳 ③しめじスープ	みそ ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく		ちゅうかめん こめぬかあぶら ごまあぶら さとう かたくりこ しろすりごま じゃがいも		もやし きゅうり にんにく しょうが ねぎ ほししいたけ たけのこ にんじん たまねぎ しめじ チンゲンサイ		550	17.9	35.2	3.0
14 水	①ごはん ②牛乳 ③生揚げの五目煮 ④小松菜のおかが炒め	ぎゅうにゅう あつあげ ぶたにく あぶらあげ かつおぶし		こめ さとう こめぬかあぶら かたくりこ ごまあぶら しろごま		しょうが にんじん たけのこ ほししいたけ はくさい グリンピース こまつな キャベツ		580	16.5	33.5	1.6
15 木	①ガーリックフランスパン ②牛乳 ③ポルシチ ④野菜とウインナーのソテー	ぎゅうにゅう ベーコン ぶたにく クリーム ウインナー		ソフトフランスパン マーガリン こめぬかあぶら じゃがいも バター		にんにく パセリ にんじん たまねぎ キャベツ トマトピューレ こまつな コーン		569	14.7	45.2	2.6
16 金	①豆ごはん ②牛乳 ③とり肉のねぎカツオだれ ④野菜のごまみそ汁	だいず ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし とうふ みそ		こめ ごまあぶら さとう こんにやく じゃがいも しろすりごま		しょうが ねぎ だいこん にんじん ごぼう しめじ		595	18.4	30.6	2.2
19 月	①あつ揚げとねぎのそぼろ丼 ②牛乳 ③こづゆ ④こだますいか	あつあげ ぶたひきにく ぎゅうにゅう とりにく なんと あぶらあげ		こめ おおむぎ さとう こめぬかあぶら かたくりこ さといも やきふ でんぶん		しょうが ねぎ にんじん グリンピース だいこん しめじ えのきたけ こまつな すいか		623	16.1	30.3	2.5
20 火	①夏野菜カレーライス ②牛乳 ③キャベツとツナのソテー	とりにく ぎゅうにゅう まぐろ		こめ おおむぎ こめぬかあぶら こむぎこ バター ざらめ		にんにく しょうが たまねぎ にんじん なす あかピーマン かぼちゃ トマト キャベツ もやし		618	13.5	34.7	2.3

※ 食材料購入の都合により献立を変更する場合がありますので、ご了承ください。 ※給食回数14回

月 (中学年)	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (%)	脂質 (%)	食塩相当量 (g)	カルシウム (mg)	マグネシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (ugRAE)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)
平均値	585	16.9	32.3	2.3	332	86	2.2	269	0.40	0.53	27	5.3

※保護者の方へ

日本食品標準成分表が改訂され2020年版(8訂)になりました。2020年版では、エネルギーの計算方法が改訂されたため、エネルギー量が今までより低く算出されます。

学校給食実施基準は食品成分表2015年版(7訂)を基に作成されているため、改訂されるまで摂取栄養価のみ記載いたします。